

Salsa de Yogur con Pepino

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas yogur natural bajo en grasa
- 2 pepinos grandes pelados, sin semillas y rallados
- 1/2 taza crema agria sin grasa
- 1 cucharada jugo de limón
- 1 cucharada eneldo fresco
- 1 clavo ajo picado
- 1 taza de tomates "cherry"
- 1 taza de pellas de brécol
- 1 taza de zanahorias miniatura

Preparación

1. Pele, sáquele las semillas y ralle un pepino. Corte el otro pepino en rodajas y déjelo aparte.
2. Mezcle el yogur, el pepino rallado, la crema agria, el jugo de limón, el eneldo y el ajo en un tazón para servir. Refrigere 1 hora.
3. Coloque los tomates, los pepinos, el brécol y las zanahorias en un plato colorido. Sirva con la salsa de pepino.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	100
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	120 mg
Total de Carbohidrato	16 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	10 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Notas

Centers for Disease Control and Prevention, More Matters Recipes